

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2329.3 kcal; B: 85.13 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 334.61 g; W tym cukry: 46.06 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 9.43 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 298.91 %; Ener. z W: 890.82 %; Ener. z T: 743.07 %; Ener. z Bł.: 95.9 %; K: 3194.49 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 50 g (<u>MLE b/LAK.</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2431.3 kcal; B: 91.48 g; T: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 334.36 g; W tym cukry: 46.06 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 10.13 g; WW: 29.94 Por; Ener. z B: 291 %; Ener. z W: 889.28 %; Ener. z T: 754.15 %; Ener. z Bł.: 95.9 %; K: 3194.49 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chleb bezglutenowy 120 g,	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Makaron bezglutenowy 200 g, Szynekowa wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 150 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza jaglana z jabłkiem 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2567.56 kcal; B: 88.05 g; T: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; W: 364.54 g; W tym cukry: 71.9 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 4.92 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 262.55 %; Ener. z W: 991.05 %; Ener. z T: 577.54 %; Ener. z Bł.: 78.67 %; K: 2947.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Tofu 50 g (<u>SOJ</u> ,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Solferino (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (<u>SEL</u> ,), Makaron bezglutenowy 200 g , Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 150 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Dynia z wody 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> ,),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Rzdokiew biała 50 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana z jabłkiem 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2256.48 kcal; B: 69.02 g; T: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 325.04 g; W tym cukry: 49.03 g; Bł.: 21.86 g; Sól: 5.1 g; WW: 30.13 Por; Ener. z B: 274.83 %; Ener. z W: 945.33 %; Ener. z T: 661.58 %; Ener. z Bł.: 89.41 %; K: 2977.78 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Pasztecik drobiowy z kurzej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,), Ogórek kiszony 150 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,),	

Wartości odżywcze: E: 2537.94 kcal; B: 115 g; T: 95.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; W: 313.77 g; W tym cukry: 63.1 g; Bł.: 45.12 g; Sól: 9.72 g; WW: 26.87 Por; Ener. z B: 435.14 %; Ener. z W: 940.81 %; Ener. z T: 648.17 %; Ener. z Bł.: 99.99 %; K: 4093.04 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u> ,), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u> ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,),	

Wartości odżywcze: E: 2327.89 kcal; B: 107.53 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 312.91 g; W tym cukry: 91.27 g; Bł.: 20.39 g; Sól: 6.9 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 357.15 %; Ener. z W: 857.88 %; Ener. z T: 600.22 %; Ener. z Bł.: 50.8 %; K: 3424.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2650.99 kcal; B: 124.63 g; T: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 355.91 g; W tym cukry: 103.55 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 7.35 g; WW: 33.47 Por; Ener. z B: 454.07 %; Ener. z W: 1015.58 %; Ener. z T: 724.71 %; Ener. z Bł.: 51.19 %; K: 3812.16 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia z wody 150 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2240.39 kcal; B: 112.8 g; T: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 342.9 g; W tym cukry: 95.99 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 349.98 %; Ener. z W: 910.2 %; Ener. z T: 302.03 %; Ener. z Bł.: 52.29 %; K: 3444.35 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2378.51 kcal; B: 108.2 g; T: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 325.09 g; W tym cukry: 91.49 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.43 Por; Ener. z B: 352.67 %; Ener. z W: 874.74 %; Ener. z T: 549.63 %; Ener. z Bł.: 42.83 %; K: 3538.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 200 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z musem jabłowym b/c 300 ml (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2331.45 kcal; B: 91.58 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; W: 368.02 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 8.57 g;
WW: 33.89 Por; Ener. z B: 360.41 %; Ener. z W: 1015.8 %; Ener. z T: 591.9 %; Ener. z Bł.: 59.99 %; K: 3211.13 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) , Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2696.68 kcal; B: 117.93 g; T: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; W: 348.81 g; W tym cukry: 79.4 g; Bł.: 26.17 g; Sól:
8.04 g; WW: 32.33 Por; Ener. z B: 327.88 %; Ener. z W: 980.48 %; Ener. z T: 617.79 %; Ener. z Bł.: 54.97 %; K: 4939.68 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) , Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2374.68 kcal; B: 103.79 g; T: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.7 g; W: 300.86 g; W tym cukry: 31.22 g; Bł.: 28.63 g; Sól:
7.54 g; WW: 27.22 Por; Ener. z B: 251.2 %; Ener. z W: 810.22 %; Ener. z T: 493.08 %; Ener. z Bł.: 77.42 %; K: 4311.04 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) , Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) , Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2006.82 kcal; B: 118.35 g; T: 107.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; W: 146.97 g; W tym cukry: 17.18 g; Bł.: 15.58 g; Sól:
4.15 g; WW: 13 Por; Ener. z B: 414.49 %; Ener. z W: 438.92 %; Ener. z T: 860.1 %; Ener. z Bł.: 41.51 %; K: 3797.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2359.11 kcal; B: 128.17 g; T: 103.7 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; W: 233.31 g; W tym cukry: 58.54 g; Bł.: 18.75 g; Sól: 4.43 g; WW: 21.35 Por; Ener. z B: 480.92 %; Ener. z W: 588.93 %; Ener. z T: 892.94 %; Ener. z Bł.: 48.78 %; K: 4723.57 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2102.11 kcal; B: 98.77 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 230.07 g; W tym cukry: 29.4 g; Bł.: 20.83 g; Sól: 3.87 g; WW: 20.88 Por; Ener. z B: 353.51 %; Ener. z W: 536.01 %; Ener. z T: 734.83 %; Ener. z Bł.: 49.35 %; K: 4237.77 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1559.96 kcal; B: 90.89 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; W: 186.79 g; W tym cukry: 25.49 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 7 g; WW: 15.57 Por; Ener. z B: 351.77 %; Ener. z W: 628.99 %; Ener. z T: 437.32 %; Ener. z Bł.: 84.5 %; K: 2811.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2769.7 kcal; B: 118.69 g; T: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 403.58 g; W tym cukry: 95.16 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 9.02 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 498.43 %; Ener. z W: 1063.95 %; Ener. z T: 744.81 %; Ener. z Bł.: 54.52 %; K: 3743.93 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2949.03 kcal; B: 139.67 g; T: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; W: 404.57 g; W tym cukry: 105.47 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 9.32 g; WW: 37.63 Por; Ener. z B: 466.78 %; Ener. z W: 1184.29 %; Ener. z T: 681.44 %; Ener. z Bł.: 57.87 %; K: 4156.9 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2743.31 kcal; B: 124.51 g; T: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; W: 378.26 g; W tym cukry: 99.15 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 8.73 g; WW: 35.16 Por; Ener. z B: 378.39 %; Ener. z W: 1125.18 %; Ener. z T: 609.02 %; Ener. z Bł.: 62.77 %; K: 3632.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyńka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2952.5 kcal; B: 146.66 g; T: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.9 g; W: 375.28 g; W tym cukry: 57.6 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.37 Por; Ener. z B: 594.2 %; Ener. z W: 1094.11 %; Ener. z T: 923.91 %; Ener. z Bł.: 79.98 %; K: 4960.81 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2603.61 kcal; B: 116.32 g; T: 79.4 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 362.58 g; W tym cukry: 100.43 g; Bł.: 23.82 g; Sól: 5.66 g; WW: 33.79 Por; Ener. z B: 506.65 %; Ener. z W: 1151.18 %; Ener. z T: 724.09 %; Ener. z Bł.: 62.38 %; K: 4046.38 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2787.93 kcal; B: 124.81 g; T: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 404.11 g; W tym cukry: 98.87 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 7.61 g; WW: 37.23 Por; Ener. z B: 499.31 %; Ener. z W: 1198.75 %; Ener. z T: 702.13 %; Ener. z Bł.: 67.87 %; K: 4129.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2253.39 kcal; B: 113.16 g; T: 79.5 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 282.58 g; W tym cukry: 41.9 g; Bł.: 46.13 g; Sól: 9.04 g; WW: 23.68 Por; Ener. z B: 445.28 %; Ener. z W: 856.37 %; Ener. z T: 607.35 %; Ener. z Bł.: 133.02 %; K: 4426.67 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>), Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2951.77 kcal; B: 148.19 g; T: 114.06 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; W: 343.9 g; W tym cukry: 55.39 g; Bł.: 46.09 g; Sól: 11.06 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 605.73 %; Ener. z W: 1063.94 %; Ener. z T: 860.96 %; Ener. z Bł.: 135.7 %; K: 4938.81 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 200 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z musem jabłowym b/c 400 ml (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2297.76 kcal; B: 107.94 g; T: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W: 363.08 g; W tym cukry: 44.68 g; Bł.: 33.2 g; Sól: 7.2 g; WW: 32.93 Por; Ener. z B: 432.87 %; Ener. z W: 838 %; Ener. z T: 483.61 %; Ener. z Bł.: 77.12 %; K: 5716.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2507.44 kcal; B: 122.51 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 329.19 g; W tym cukry: 40.85 g; Bł.: 55.34 g; Sól: 11.5 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 661.68 %; Ener. z W: 1185.03 %; Ener. z T: 639.82 %; Ener. z Bł.: 203.58 %; K: 4937.3 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2507.44 kcal; B: 122.51 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 329.19 g; W tym cukry: 40.85 g; Bł.: 55.34 g; Sól: 11.5 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 661.68 %; Ener. z W: 1185.03 %; Ener. z T: 639.82 %; Ener. z Bł.: 203.58 %; K: 4937.3 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Szywnka wieprzowa gotowana 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szywnkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Kiwi 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2697.61 kcal; B: 139.54 g; T: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; W: 354.17 g; W tym cukry: 45.1 g; Bł.: 46.23 g; Sól: 8.92 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 576.39 %; Ener. z W: 1181.41 %; Ener. z T: 651.9 %; Ener. z Bł.: 126.13 %; K: 4548.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2260.63 kcal; B: 96.42 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 286.92 g; W tym cukry: 23.16 g; Bł.: 50.09 g; Sól: 8.71 g; WW: 23.67 Por; Ener. z B: 480.62 %; Ener. z W: 887.06 %; Ener. z T: 714.81 %; Ener. z Bł.: 169.75 %; K: 3775.16 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 300 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pasta warzywna* 150 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt, Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2289.99 kcal; B: 49.01 g; T: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 320.26 g; W tym cukry: 29.09 g; Bł.: 43.84 g; Sól: 8.28 g; WW: 27.51 Por; Ener. z B: 251.59 %; Ener. z W: 750.55 %; Ener. z T: 751.88 %; Ener. z Bł.: 96.06 %; K: 2870.99 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Gaiaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sos koperkowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2253.59 kcal; B: 47.48 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 353.8 g; W tym cukry: 71.22 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 206.85 %; Ener. z W: 1031.46 %; Ener. z T: 494.55 %; Ener. z Bł.: 69.55 %; K: 2586.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron penne z warzywami* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Sos koperkowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2391.82 kcal; B: 92.79 g; T: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; W: 323.55 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.09 Por; Ener. z B: 186.9 %; Ener. z W: 838.06 %; Ener. z T: 474.65 %; Ener. z Bł.: 45.32 %; K: 2792.83 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Wafle ryżowe 40 g,	Kalaflorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera) ATOPOWA 200 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczorek: Kasza jagłana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2095.1 kcal; B: 100.25 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 271.8 g; W tym cukry: 60.82 g; Bł.: 33.8 g; Sól: 3.35 g; WW: 23.59 Por; Ener. z B: 329.17 %; Ener. z W: 956.24 %; Ener. z T: 637.41 %; Ener. z Bł.: 91.12 %; K: 3556.86 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>),	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wieloolowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1679.31 kcal; B: 81.01 g; T: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; W: 243.74 g; W tym cukry: 74.54 g; Bł.: 17.24 g; Sól: 5.83 g; WW: 22.61 Por; Ener. z B: 277.26 %; Ener. z W: 804.82 %; Ener. z T: 374.37 %; Ener. z Bł.: 39.23 %; K: 3159.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1893.47 kcal; B: 86.94 g; T: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; W: 261.96 g; W tym cukry: 74.78 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 6.33 g; WW: 24.36 Por; Ener. z B: 197.76 %; Ener. z W: 868.63 %; Ener. z T: 353.79 %; Ener. z Bł.: 41.54 %; K: 3000.77 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szyńka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2652.72 kcal; B: 126.6 g; T: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; W: 313.45 g; W tym cukry: 67.23 g; Bł.: 48.92 g; Sól: 10.03 g; WW: 26.48 Por; Ener. z B: 462.88 %; Ener. z W: 1082.71 %; Ener. z T: 759.67 %; Ener. z Bł.: 143.92 %; K: 4842.01 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szyńka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2738.24 kcal; B: 122.58 g; T: 114.8 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; W: 322.99 g; W tym cukry: 66.02 g; Bł.: 45.47 g; Sól: 9.26 g; WW: 27.78 Por; Ener. z B: 459.33 %; Ener. z W: 1126.97 %; Ener. z T: 771.61 %; Ener. z Bł.: 151.92 %; K: 4905.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2887.25 kcal; B: 137.52 g; T: 111.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; W: 349.4 g; W tym cukry: 80.31 g; Bł.: 50.38 g; Sól: 9.66 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 534.32 %; Ener. z W: 1231.95 %; Ener. z T: 803.11 %; Ener. z Bł.: 154.98 %; K: 5289.39 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3042.39 kcal; B: 143.23 g; T: 115.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; W: 371.08 g; W tym cukry: 82.07 g; Bł.: 54.85 g; Sól: 9.97 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 580.99 %; Ener. z W: 1306.22 %; Ener. z T: 823.17 %; Ener. z Bł.: 180.41 %; K: 5487.74 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe duszone z udźca 180 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3103.73 kcal; B: 163.78 g; T: 115.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; W: 366.67 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 51.94 g; Sól: 11.44 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 632.94 %; Ener. z W: 1290.09 %; Ener. z T: 755.34 %; Ener. z Bł.: 155.22 %; K: 5410.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Szyńka wieprzowa duszona 100 g , Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 996.47 kcal; B: 52.55 g; T: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 5.17 g; W: 130.07 g; W tym cukry: 12.7 g; Bł.: 14.04 g; Sól: 2.11 g; WW: 11.55 Por; Ener. z B: 112.56 %; Ener. z W: 241.55 %; Ener. z T: 263.75 %; Ener. z Bł.: 30.96 %; K: 2498.79 mg;

wtorek 2023-11-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Solferino * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, </u>), Szyńka wieprzowa duszona 100 g , Sos cygański 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 150 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3160.91 kcal; B: 134.29 g; T: 109.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; W: 428.85 g; W tym cukry: 113.98 g; Bł.: 36.34 g; Sól: 10.28 g; WW: 39.22 Por; Ener. z B: 440.08 %; Ener. z W: 1229.46 %; Ener. z T: 859.85 %; Ener. z Bł.: 87.5 %; K: 4465.06 mg;

wtorek 2023-11-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2547.43 kcal; B: 111.18 g; T: 78.7 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 357.37 g; W tym cukry: 88.01 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.41 Por; Ener. z B: 494.36 %; Ener. z W: 1073.75 %; Ener. z T: 723.28 %; Ener. z Bł.: 67.35 %; K: 4014.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 50 g, Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2738 kcal; B: 127.66 g; T: 85.6 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 379 g; W tym cukry: 45.43 g; Bł.: 56.47 g; Sól: 12.16 g; WW: 32.31 Por; Ener. z B: 518.17 %; Ener. z W: 1104.86 %; Ener. z T: 638.18 %; Ener. z Bł.: 138.08 %; K: 4834.41 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Pomidor 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1929.24 kcal; B: 100.5 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 269.26 g; W tym cukry: 29 g; Bł.: 40.09 g; Sól: 7.74 g; WW: 22.95 Por; Ener. z B: 418.24 %; Ener. z W: 866.02 %; Ener. z T: 417.8 %; Ener. z Bł.: 160.17 %; K: 3854.31 mg;

wtorek 2023-11-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2488.81 kcal; B: 118.86 g; T: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.5 g; W: 329.84 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 21.12 g; Sól: 7.18 g; WW: 30.87 Por; Ener. z B: 462.1 %; Ener. z W: 956.84 %; Ener. z T: 696.89 %; Ener. z Bł.: 68.13 %; K: 3816.84 mg;